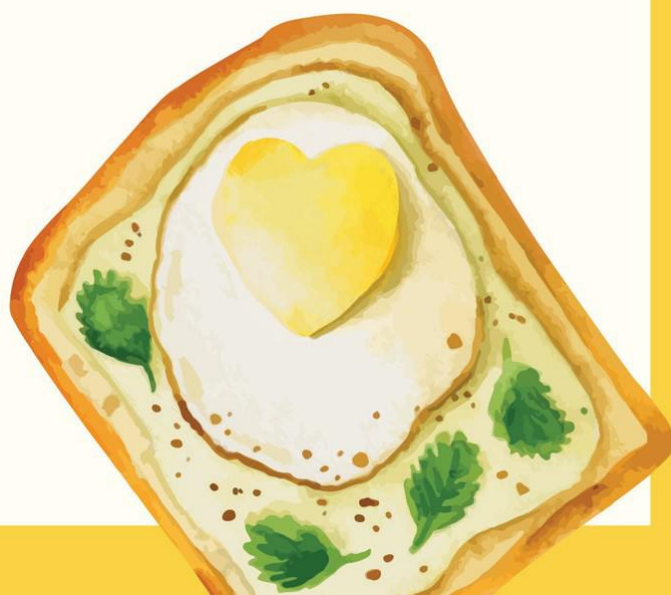


MELISSA HEMSLEY

feel
good

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SZCZĘŚCIA



 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

tęczowa sałatka ze smażonym halloumi i ciecierzycą

2 porcje jako danie główne — 15 minut

2 łyżki masła klarowanego lub oleju kokosowego
1 puszka (400 gramów) ciecierzycy, odlanej i przepłukanej
4 łyżeczki garam masali
2 łyżeczki mielonego kuminu
225 gramów sera halloumi, pokrojonego w drobną kostkę
2 łyżeczki syropu klonowego
sól i pieprz

sałatka

trochę pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli lub posiekanej dymki
1 duża marchewka, wyszorowana, grubo starta
garść pokrojonych w kostkę pomidorów

chutney z nerkowców,

kolendry i mięty (podwójna porcja)
4 łyżki nerkowców lub innych orzechów
4 garści świeżej kolendry
2 małe garści listków mięty
2 świeże zielone chili, mogą być bez pestek, posiekane, lub duża szczypta płatków chili
½ łyżeczki mielonego kuminu
sok z 3 limonek
4 łyżki oliwy

Konieczniesz zrobić to danie! Sałatka smakuje wybornie we wrapie albo z ryżem lub komosą. Halloumi trzeba podawać natychmiast po usmażeniu. Możesz zamiast niego użyć sera paneer lub twardego, osuszonego tofu, by zrobić wersję wegańską.

Wymieszaj warzywa na sałatkę i rozłóż do 2 misek.

Rozgrzej dużą patelnię i praż orzechy do chutneyu na średnim ogniu przez 3–4 minuty. W połowie tego czasu zamieszaj. Muszą się lekko przyrumienić. Połowę przerzuć do naczynia blendera, a połowę zostaw do dekoracji.

Postaw patelnię z powrotem na ogniu, roztop 1½ łyżeczki masła klarowanego i smaź ciecierzycę (pamiętaj, by przedtem dobrze osuszyć ją ściereczką, żeby tłuszcz nie pryskał) z połową przypraw i szczyptą soli na średnim ogniu przez 4 minuty. Od czasu do czasu zamieszaj. Przełóż do miski, zdrapując z dna patelni pyszne przypalone kawałki.

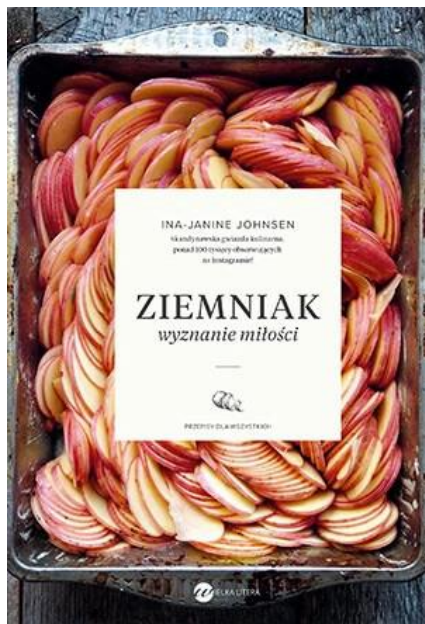
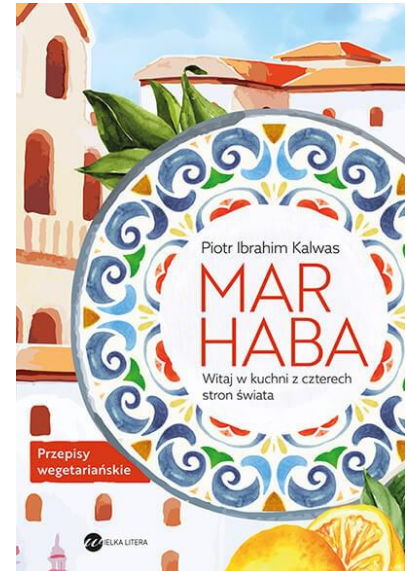
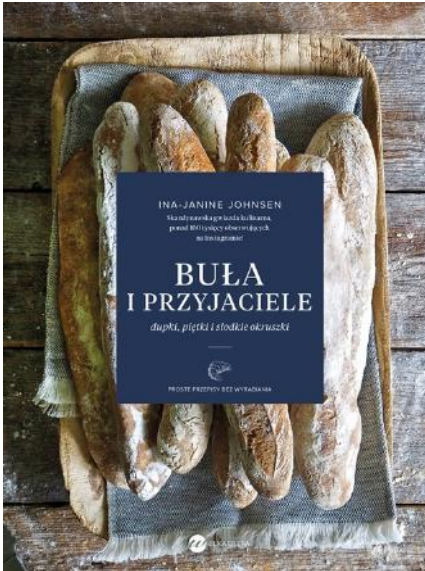
W czasie smażenia ciecierzycy wrzuć do naczynia blendera pozostałe składniki chutneyu – jeśli chcesz, zostaw trochę ziół do dekoracji – dolej 3 łyżki wody i zmiksuj. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Postaw patelnię na ogniu, dodaj resztę tłuszczu, a gdy się roztopi, smaź halloumi na średnim ogniu przez 2 minuty (rozłóż kostki w pewnej odległości od siebie), obróć kawałki, posyp resztą przypraw i smaź przez mniej więcej minutę, aż ser się przyrumieni i zrobi chrupiący przy brzegach. Natychmiast dorzuć ciecierzycę, wlej syrop klonowy i wymieszaj z halloumi. Smaż przez 30 sekund, aż ciecierzycza się odgrzeje, a syrop zawrze i zgęstnieje. Wyłóż ciecierzycę z serem na sałatkę, polej połową porcji chutneyu i posyp orzechami.



fot. Lizzie Mayson

Mogą zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl